

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «24» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «СШ «Зилант»
_____ Файзуллин Р.Г.
Приказ №163 от «31» августа 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о правилах приема на обучение
по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки МБУДО «СШ «Зилант»

г. Кукмор, 2023

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о правилах приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее Положение) регламентируют прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУДО «СШ «Зилант» (далее Учреждение) на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее — поступающие).

1.2. Настоящие правила разработаны в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБУДО «СШ» «Зилант» (далее – Учреждение) и иными нормативными актами в области физической культуры и спорта.

1.3. Организация осуществляет прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.4. При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

2. Правила приема на обучение

2.1. При приеме в спортивную школу проводится индивидуальный отбор. К индивидуальному отбору в группы начальной подготовки допускаются дети, достигшие возраста установленного для зачисления в группы начальной подготовки согласно федеральных стандартов по видам спорта.

Дети более чем на 2 года старше установленного возраста для зачисления в группы начальной подготовки согласно федеральных стандартов по видам спорта принимаются в Учреждение (на этап начальной подготовки) по решению приемной комиссии.

2.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования уровня физической подготовленности с целью выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта способности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы соответствующих этапов подготовки, разработанные в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, представлены в приложениях:

- по волейболу в Приложении №1;
- по плаванию в Приложении №2;
- по настольному теннису в Приложении №3;
- по борьбе на поясах в Приложении №4;
- по самбо в Приложении №5;

2.3. Учреждение вправе проводить предварительные просмотры, консультации.

3. Организация приема и проведения индивидуального отбора.

3.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждение, создаются приемная и апелляционная комиссии. Составы комиссий утверждаются Учреждением. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

3.2. Председателем приемной комиссии является заместитель директора по спортивной работе. Состав приемной комиссии (не менее 5 человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

3.2.1. Приемная комиссия обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

3.2.2. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией Учреждения.

3.3. Председателем апелляционной комиссии является заместитель директора по спортивно-массовой работе.

3.3.1. Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

3.4. Регламенты работы комиссий определяются локальными нормативными актами Учреждения:

- Положение о приемной комиссии МБУДО «СШ «Зилант»;

- Положение об апелляционной комиссии МБУДО «СШ «Зилант».

3.5. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

3.6. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сайт) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующие документы и информацию:

а) копию Устава Учреждения;

- б) копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- в) документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- г) условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- д) количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- е) сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;
- ж) сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- з) формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- и) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- к) систему оценок (показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- л) правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- м) сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- н) образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее — заявление);
- о) порядок оказания платных образовательных услуг, в том числе информацию о стоимости обучения по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

3.7. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определяется учредителем Учреждения в соответствии с государственным

(муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

3.8. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

3.9. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

4. Подача документов в Учреждение.

4.1. Прием в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

4.2. В заявлении указываются следующие сведения:

- а) наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- б) фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- в) дата и место рождения, поступающего;
- г) фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;
- д) номера телефонов, поступающего и/или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- е) адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

ж) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных¹.

4.3. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с Уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

4.4. При подаче заявления представляются следующие документы:

- а) данные паспорта, удостоверяющего личность поступающего или копия свидетельства о рождении;
- б) данные паспорта, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки²;
- г) фотографии поступающего 2 штуки в формате 3x4;
- д) копия страхового свидетельства (СНИЛС) поступающего и родителя (законного представителя);
- е) копия обязательного медицинского страхования.

4.5. Заявление и документы, указанные в пунктах 4.2. и 4.3. Положения, подаются одним из следующих способов:

- а) лично в Учреждение;

¹ Часть статьи 6 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2006, № 31, ст. 345; 2011, № 31, ст. 470 л)

² Пункт 10 Порядка медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (приложение № 3 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № I 144Н .

б) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Учреждения или электронной информационной системы Учреждения, в том числе с использованием функционала сайта Учреждения, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4.6. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

4.7. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.8. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждении.

4.9. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

4.10. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

4.11. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием показателей в единицах измерения, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.12. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4.13. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие и/или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

4.14. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.15. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора, поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления

технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.16. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.17. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

4.18. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

4.19. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные сроки.

4.20. В случае образования вакантных мест на этапе начальной подготовки независимо от года обучения, возможен дополнительный прием поступающих при условии выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для соответствующего года обучения.

5. Прием на обучение в порядке перевода из другой организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

5.1. Прием на обучение в течение учебного года осуществляется при наличии свободных мест в порядке перевода из другой организации, осуществляющей

образовательную деятельность по программам дополнительного образования спортивной подготовки.

5.2. Прием на обучение в порядке перевода из другой организации осуществляется по личному заявлению совершеннолетнего гражданина или родителей (законных представителей) ребенка о зачислении в Учреждение в порядке перевода из другой организации при предъявлении оригинала документа, удостоверяющего личность совершеннолетнего гражданина или родителя (законного представителя) ребенка.

5.3. Для зачисления в порядке перевода из другой организации совершеннолетние граждане или родители (законные представители) детей дополнительно предъявляют: документы, содержащие информацию об успеваемости в текущем учебном году (результаты промежуточной аттестации, документ, подтверждающий наличие спортивного разряда, звания), заверенные печатью другой организации и подписью ее руководителя (уполномоченного им лица).

6. Заключительные положения.

6.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения.

6.2. Положение утверждается на неопределенный срок.

6.3. Изменения и дополнения к Положению оформляются в письменной форме.

6.4. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция утрачивает силу.

6.5. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

Приложение №1
к Положению о правилах приема
на обучение по дополнительным
образовательным программам спортивной
подготовки МБУДО «СШ «Зилант»,
утвержденному приказом директора
от 31 августа 2023 г. №163

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «волейбол», мальчики**

№ п/п	Упражнения	Группы начальной подготовки		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более		
		6,9	6,2	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее		
		110	130	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		
		7	10	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее		
		+1	+2	+3
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более		
		12,0	11,5	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, (м)	не менее		
		8	10	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее		
		36	40	40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «волейбол», девочки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более		
		7,1	6,4	6,1
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее		
		105	120	135
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		
		4	5	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее		
		+3	+3	+4
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 5х6м, (с)	не более		
		12,5	12,0	12,2
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, (м)	не менее		
		6	8	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее		
		30	35	35

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «волейбол», юноши**

№ п/п	Упражнения	Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)						
1.1	Бег на 60 м, (с)	не более				
		10,4	10,0	9,6	9,2	8,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее				
		18	18	22	26	26
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см) (от уровня скамьи)	не менее				
		+5	+7	+7	+9	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее				
		160	165	170	175	190
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)						
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более				
		11,5	11,5	11,3	11,3	11,2
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, (м)	не менее				
		10	12	12	14	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее				
		40	40	42	42	43
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд	-	-	-	Зюн., 2 юн., 1юн., III, II	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «волейбол», девушки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)						
1.1	Бег на 60 м, (с)	не более				
		10,9	10,5	10,5	10,1	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее				
		9	11	11	13	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее				
		+6	+8	+10	+12	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее				
		145	150	155	160	170
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)						
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более				
		12,0	12,0	11,8	11,8	11,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее				
		8	8	9	9	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее				
		35	35	35	36	36
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд	-	-	-	3юн., 2юн, 1юн., III, II	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
и на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «волейбол», юноши**

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		ССМ	ВСМ
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)			
1.1	Бег на 60 м, (с)	не более	
		8,2	8,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		30	36
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		12	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+11	+11
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (количество раз)	не менее	
		45	46
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)			
2.1	Челночный бег 5х6м, с	не более	
		11,0	10,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее	
		16	18
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	не менее	
		45	50
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд	I	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на
этап совершенствования спортивного мастерства
и на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «волейбол», девушки**

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		ССМ	ВСМ
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)			
1.1	Бег на 60 м, (с)	не более	
		9,6	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		15	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		-	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+15	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (количество раз)	не менее	
		38	40
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)			
2.1	Челночный бег 5 x 6м, с	не более	
		11,5	11,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее	
		12	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	не менее	
		38	40
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд	I	Кандидат в мастера спорта

Приложение №2
к Положению о правилах приема
на обучение по дополнительным
образовательным программам спортивной
подготовки МБУДО «СШ «Зилант»,
утвержденному приказом директора
от 31 августа 2023 г. №163

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание», мальчики**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м (с)	не более	
		6,9	6,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		7	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+1	+4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	сдал	сдал
2.2	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	не более	
		10,1	9,8
2.3	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		3,5	4
2.4	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	не менее	
		1	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание», девочки

№	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м (с)	не более	
		7,1	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		4	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		105	110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Плавание (вольный стиль) 50м (без учета времени)	сдал	сдал
2.2	Бег челночный 3x10м, с высокого старта (с)	не более	
		10,6	10,3
2.3	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		3	3,5
2.4	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее	
		1	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание», юноши

№	Упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 1000 м (мин., с.)	не более				
		5.50	5.45	5.40	5.35	5.30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не более				
		13	15	17	19	20
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее				
		+4	+5	+6	+7	+8
1.4	Челночный бег 3x10м, с	не более				
		9,3	8,8	8,6	8,4	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее				
		140	150	160	170	180
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее				
		4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
2.2	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее				
		3	3	3	4	4
2.3	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	не менее				
		7,0	7,2	7,4	7,6	7,8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивные разряды	3 юн., 2 юн., 1 юн.			III, II, I	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «плавание», девушки**

№	Упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 1000 м (мин., с.)	не более				
		6.20	6.15	6.10	6.05	6.0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не более				
		7	9	11	12	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее				
		+5	+6	+7	+8	+9
1.4	Челночный бег 3x10м, с	не более				
		9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее				
		130	140	150	160	170
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее				
		3,5	3,7	3,9	4,1	4,3
2.2	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее				
		3	3	3	4	4
2.3	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	не менее				
		8	8,4	8,8	9,2	9,6
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивные разряды	3 юн., 2 юн., 1 юн.			III, II, I	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	не более	
		9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более	
		8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад (количество раз)	не менее	
		5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	не менее	
		45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (с)	не более	
		6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» (юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10м, с	не более		не более				
		10,3	10,0	9,7	9,7	9,5	9,5	9,5
1.2	Бег 30 м, с	не более		не более				
		-	-	6,7	6,5	6,3	6,1	6,1
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		не менее				
		7	10	14	14	18	22	26
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		не менее				
		110	120	125	135	145	155	165
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее				
		+1	+3	+5	+5	+6	+6	+7
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	3	3	5	6	8
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток), (количество попаданий)	не менее		не менее				
		2	3	-	-	-	-	-
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	не менее		не менее				
		35	45	-	-	-	-	-
2.3	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	75	81	87	93	100
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд	-	-	3юн., 2юн., 1юн.			III, II, I	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» (девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10м, с	не более		не более				
		10,6	10,4	9,9	9,9	9,7	9,7	9,7
1.2	Бег 30 м, с	не более		не более				
		-	-	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		не менее				
		4	6	9	9	11	11	12
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		не менее				
		105	115	120	130	140	150	155
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее				
		+3	+5	+7	+7	+8	+8	+10
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	9	9	11	11	13
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток), (количество попаданий)	не менее		не менее				
		1	2	-	-	-	-	-
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	не менее		не менее				
		30	40	-	-	-	-	-
2.3	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	65	70	75	82	89
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд	-	-	3юн., 2юн., 1юн.			III, II, I	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
и на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»
(мальчики/юноши/юниоры/мужчины)**

№	Упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м, с	не более	
		8,1	8,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		29	36
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+9	+11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
		180	215
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	не менее	
		-	49
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		10	12
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не более	
		115	128
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд, спортивное звание	кандидат в мастера спорта	мастер спорта России

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
и на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «настольный теннис» (девочки/девушки/юниорки/женщины)**

№	Упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м, с	не более	
		9,8	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		14	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+12	+15
1.4	Прыжок в длину с места, см	не менее	
		165	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	не менее	
		-	43
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	не менее	
		15	18
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не более	
		105	115
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд, спортивное звание	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «борьба на поясах»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	мальчики		
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		
			6,2	6,0	5,6
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			6.10	6.00	5.50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее		
			10	14	18
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		
			+2	+4	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,6	9,3	8,7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее		
			130	145	160
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		
			19	23	26
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	количество раз	не менее		
			8	10	15
2.2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		
			2	2	5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «борьба на поясах»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	девочки		
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		
			6,4	6,2	5,8
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			6.30	6.20	6.10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее		
			5	7	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	+7
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более		
			9,8	9,5	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее		
			120	135	145
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		
			13	15	18
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	количество раз	не менее		
			6	8	12
2.2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		
			1	1	4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «борьба на поясах».**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/юноши				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Нормативы общей физической подготовки.							
1.1	Бег на 60 м	с	не более				
			10,4	10,0	9,7	9,5	9,5
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более				
			8.05	7.55	7.45	7.35	7.35
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее				
			18	24	30	36	40
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+5	+7	+9	+11	+12
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			8,7	8,3	7,9	7,5	7,3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее				
			160	180	200	220	225
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее				
			26	30	34	38	40
2. Нормативы специальной физической подготовки.							
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количество раз	не менее				
			16	19	22	25	26
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад.	м	не менее				
			6,0	6,8	7,6	8,4	8,6
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее				
			5,2	5,8	6,4	7,2	7,6
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее				
			4	4	5	5	5
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивный разряд	3 юн., 2 юн., 1 юн.				III, II, I.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «борьба на поясах»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	девочки/девушки				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег на 60 м	с	не более				
			10,9	10,4	9,1	8,9	8,7
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более				
			8.29	8.20	8.10	8.00	8.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее				
			9	11	13	15	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее				
			+6	+8	+10	+13	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,1	8,7	8,3	8,0	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее				
			145	155	165	175	180
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее				
			18	22	26	29	32
2. Нормативы специальной физической подготовки.							
2.1	Бросок набивного мяча 3 кг назад.	м	не менее				
			4	4,4	4,8	5,2	5,4
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее				
			4,2	4,4	4,6	4,8	4,9
2.3	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее				
			2	2	3	3	3
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивный разряд		3 юн., 2 юн., 1 юн.			III, II, I.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на
этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «борьба на поясах»**

№п\п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 100 м	с	не более			
			13,4	16,0	13,2	15,5
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более			
			-	9.50	-	9.30
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более			
			12.40	-	12.20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			42	16	48	20
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+13	+16	+15	+18
1.6	Челночный бег 3x10	с	не более			
			6,9	7,9	6,7	7,7
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			230	185	235	195
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			50	44	52	46
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более			
			-	16,3	-	16,10
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более			
			23,30	-	23,20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количество раз	не менее			
			27	-	28	-
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад.	м	не менее			
			9,0	5,5	9,5	6,5
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее			
			8,0	5,0	8,5	6,0
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее			
			6	4	7	5
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд		«кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «борьба на поясах».**

№п\п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	не менее	
			-	20
1.10	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	не менее	
			35	-
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количество раз	не менее	
			28	-
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее	
			10	8
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			9,5	7,5
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			7	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание		«мастер спорта России»	

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Девочки		
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория».					
1.1	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более
			6,4	6,0	5,6
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более	не более
			6.30	-	-
1.3	Бег на 1500 м	мин, с	не более	не более	не более
			-	8.55	8.45
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее
			+3	+4	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	не более
			9,9	9,4	9,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	не менее	не менее
			120	135	145
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее
			5	7	9
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	не менее	не менее
			7	9	11

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики		
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория».					
1.1	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более
			6,2	5,7	5,3
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более	не более
			6.10	-	-
1.3	Бег на 1500 м	мин, с	не более	не более	не более
			-	8.20	8.15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее
			+2	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	не менее	не менее
			9,6	9,0	8,6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	не менее	не менее
			130	150	160
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее
			10	13	16
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее	не менее
			2	3	4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «самбо»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Юноши			
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 9,8	не более 9,0	не более 8,2
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	не более 7.40	не более 7.25	не более 7.05
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 22	не менее 26	не менее 30
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +9
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	не более 8,4	не более 8,0	не более 7,6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 195
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	не менее 6	не менее 8	не менее 10
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5раз-влево и 5 раз вправо)	с	не более 19,0	не более 18,4	не более 17,6	не более 16,4
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	не более 24,0	не более 23,0	не более 21,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину).	с	не более 21,0	не более 20,0	не более 19,0	не более 16,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд	3 юн., 2 юн., 1 юн.				III, II, I.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «самбо».**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Девушки			
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,9	не более 10,3	не более 9,9	не более 9,6
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.29	не более 8.00	не более 7.40	не более 7.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9	не менее 11	не менее 13	не менее 15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8	не менее +11	не менее +15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,1	не более 8,7	не более 8,4	не более 8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее 145	не менее 155	не менее 165	не менее 175
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11	не менее 13	не менее 15	не менее 17
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5раз-влево и 5 раз вправо)	с	не более 25,0	не более 24,0	не более 23,0	не более 21,0
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 28,0	не более 26,0	не более 25,0	не более 23,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину).	с	не более 26,0	не более 24,0	не более 22,0	не более 20,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд		3 юн., 2 юн., 1 юн.			III, II, I.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,2	9,6	7,4	9,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			8.10	10.00	7.40	9.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			36	15	40	19
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+11	+15	+13	+17
1.5	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			7,2	8,0	7,0	7,6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			215	180	225	190
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			49	43	51	47
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			12	-	16	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	18	-	22
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины						
2.1	Забегания на борцовском мосту» (5раз-влево и 5 раз вправо)	с	не более		не более	
			15,0	18,3	13,0	17,5
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более		не более	
			18,0	20,0	16,0	18,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более		не более	
			14,5	17,0	13,5	15,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более		не более	
			17,0	20,0	15,0	18,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд		«кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо».**

№п\п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			13	16
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5раз - влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание		«мастер спорта России»	